

Детский сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), ВИТАМИНЫ (МГ), МИКРОЭЛЕМЕНТЫ (МГ)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша молочная "Дружба"	Калорийность-181,764, Белки-6,45, Жиры-6,58, Углеводы-24,186
200	Какао с молоком	Калорийность-77,14, Белки-2,02, Жиры-1,46, Углеводы-14
30/10	Бутерброд с маслом	Калорийность-127,96, Белки-3,62, Жиры-5, Углеводы-16,58
Итого за Завтрак		Калорийность-386,864, Белки-12,09, Жиры-13,04, Углеводы-54,766
<u>Завтрак 2</u>		
150	Йогурт	Калорийность-98,044, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-12,15
Итого за Завтрак 2		Калорийность-98,044, Белки-3,75, Жиры-3,75, Углеводы-
<u>Обед</u>		
050	Огурцы свежие	Калорийность-12, Углеводы-3
200	Рассольник ленинградский	Калорийность-164,74, Белки-5,09, Жиры-6,61, Углеводы-16,54, ВитаминС-4,675
80	Тефтели мясные	Калорийность-136,382, Белки-6,823, Жиры-8,61, Углеводы-7,9
150	Макароны отварные	Калорийность-142,162, Белки-3, Жиры-5,84, Углеводы-22
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-57,6, Углеводы-14, ВитаминС-24,8
050	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-1,2, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-607,884, Белки-16,513, Жиры-21,29, Углеводы-85,44, ВитаминС-29,478
<u>Полдник</u>		
50	Вафли	Калорийность-210, Белки-6,248, Жиры-7,137, Углеводы-30,052
200	Чай с молоком (без сахара)	Калорийность-60,1, Белки-1,4, Жиры-2,5, Углеводы-8,943
Итого за Полдник		Калорийность-270,1, Белки-7,648, Жиры-9,637, Углеводы-38,996
<u>Ужин</u>		
19	Сельдь соленая	Калорийность-19,832, Белки-1,35, Жиры-2,319
180	Запеканка картофельная с печенью	Калорийность-295,912, Белки-11,153, Жиры-9,734, Углеводы-41,448, ВитаминС-5,818
200	Чай без сахара	Калорийность-4, Углеводы-1
025	Хлеб пшеничный	Калорийность-60,18, Белки-1,2, Углеводы-13,2
100	Яблоки свежие	Калорийность-57,184, Углеводы-14, ВитаминС-14,704
Итого за Ужин		Калорийность-437,108, Белки-13,999, Жиры-12,283, Углеводы-69,648, ВитаминС-20,522
Итого за день		Калорийность-1 800, Белки-54, Жиры-60, Углеводы-261, ВитаминС-50

Руководитель _____

Мед.работник _____

Детские ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), ВИТАМИНЫ (МГ), МИКРОЭЛЕМЕНТЫ (МГ)
<u>Завтрак</u>		
150	<i>Каша молочная "Дружба"</i>	Калорийность-127,206, Белки-4,4, Жиры-4,83, Углеводы-20,56
180	<i>Какао с молоком</i>	Калорийность-40,8, Белки-1,2, Жиры-1,32, Углеводы-6,03
30/10	<i>Бутерброд с маслом</i>	Калорийность-127,96, Белки-3,62, Жиры-5, Углеводы-16,58
Итого за Завтрак		Калорийность-295,966, Белки-9,22, Жиры-11,15, Углеводы-43,17
<u>Завтрак 2</u>		
100	<i>Йогурт</i>	Калорийность-73,1, Белки-2,5, Жиры-2,5, Углеводы-9,584
Итого за Завтрак 2		Калорийность-73,1, Белки-2,5, Жиры-2,5, Углеводы-9,584
<u>Обед</u>		
030	<i>Огурцы свежие</i>	Калорийность-4, Углеводы-1
150	<i>Рассольник ленинградский</i>	Калорийность-111,577, Белки-4,02, Жиры-4,755, Углеводы-12,012, ВитаминС-3,264
60	<i>Тефтели мясные</i>	Калорийность-89,71, Белки-5,655, Жиры-7,07, Углеводы-4,54, ВитаминС-0,82
110	<i>Макароны отварные</i>	Калорийность-121,52, Белки-2,382, Жиры-3,28, Углеводы-18
180	<i>Компот из сухофруктов</i>	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминС-22,971
050	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-95, Белки-1,2, Углеводы-22
Итого за Обед		Калорийность-477,807, Белки-13,657, Жиры-15,335, Углеводы-71,552, ВитаминС-27,057
<u>Полдник</u>		
40	<i>Вафли</i>	Калорийность-165,685, Белки-4,187, Жиры-6,685, Углеводы-22,2
180	<i>Чай с молоком (без сахара)</i>	Калорийность-58,1, Белки-1,2, Жиры-2, Углеводы-5,283
Итого за Полдник		Калорийность-223,785, Белки-5,387, Жиры-8,685, Углеводы-27,483
<u>Ужин</u>		
15	<i>Сельдь соленая</i>	Калорийность-15,657, Белки-1,35, Жиры-1,604
160	<i>Запеканка картофельная с печеню</i>	Калорийность-195,18, Белки-8,406, Жиры-7,496, Углеводы-26,36, ВитаминС-4,843
180	<i>Чай без сахара</i>	Калорийность-4, Углеводы-1
025	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-60,18, Белки-1,2, Углеводы-13,2
95	<i>Яблоки свежие</i>	Калорийность-54,325, Углеводы-10,651, ВитаминС-13,1
Итого за Ужин		Калорийность-329,342, Белки-11,236, Жиры-9,33, Углеводы-51,211, ВитаминС-17,943
Итого за день		Калорийность-1 400, Белки-42, Жиры-47, Углеводы-203, ВитаминС-45

Руководитель _____

Мед.работник _____